



ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)

CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA RT: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

Remessa: 06/2026 **CARDÁPIO PADRÃO** (fixar em local visível) Período de 09/03 à 03/04/2026

DIAS SEMANAS		SEGUNDA-FEIRA DIA: 09/03	TERÇA-FEIRA DIA: 10/03	QUARTA-FEIRA DIA: 11/03	QUINTA FEIRA DIA: 12/03	SEXTA-FEIRA DIA: 13/03
SEM 01	Lanche M: 9:00 T: 15:00	- Macarrão parafuso ao sugo (molho de tomate) - Carne moída refogada com temperos e mix de legumes - Salada de alface	- Leite com café - Pão caseiro com margarina - Banana	- Arroz carreteiro - ou - Arroz branco - Carne em cubos ao molho com temperos - Salada de pepino japonês e tomate	- Torta salgada com frango ou carne moída e legumes - Suco de uva integral sem açúcar - Maçã	- Feijoada saudável (feijão preto com carne suína e temperos) - Arroz branco - Salada de repolho com cenoura ralada - Laranja fatiada
		SEGUNDA-FEIRA DIA: 16/03	TERÇA-FEIRA DIA: 17/03	QUARTA-FEIRA DIA: 18/03	QUINTA FEIRA DIA: 19/03	SEXTA-FEIRA DIA: 20/03
SEM 02	Lanche M: 9:00 T: 15:00	- Feijão preto - Arroz Branco - Farofa de legumes com carne moída e ovos - Salada de alface	- Polenta cremosa - Carne moída ao molho de tomate, milho, ervilha e temperos - Salada beterraba cozida - Banana	- Feijão carioca - Arroz branco - Coxa e sobrecoxa de frango assada - Salada de tomate e brócolis - Laranja fatiada	- Biscoito salgado integral - Iogurte de frutas - Maçã	- Carne bovina em cubos ao molho com temperos - Purê de batata - Salada de repolho com cenoura - Melancia
SEM 03		SEGUNDA-FEIRA DIA: 23/03	TERÇA-FEIRA DIA: 24/03	QUARTA-FEIRA DIA: 25/03	QUINTA FEIRA DIA: 26/03	SEXTA-FEIRA DIA: 27/03
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	- Macarronada caseira com peito de frango ao molho de tomate - Salada de alface	- Cuca caseira - Leite com café - Banana	- Feijão preto - Arroz Branco - Quibe de forma assado ou bolo de carne (ou carne moída refogada) - Salada de pepino japonês com tomate - Laranja fatiada	- Sanduíche de pão caseirinho com carne moída - Chá mate natural ou chá de erva doce - Maçã	- Arroz branco - Coxa e sobrecoxa de frango ao molho - Mandioca cozida OU - Arroz branco com escondidinho de mandioca com recheio de frango - Salada de repolho e cenoura
SEM 04		SEGUNDA-FEIRA DIA: 30/03	TERÇA-FEIRA DIA: 31/03	QUARTA-FEIRA DIA: 01/04	QUINTA FEIRA DIA: 02/04	SEXTA-FEIRA DIA: 03/04
	Lanche M: 9:00 T: 15:00	- Feijão carioca - Arroz Branco - Carne moída refogada com cheiro verde e temperos - Salada de alface com tomate	- Polenta cremosa - Coxa/sobrecoxa de frango ao molho de tomate, milho ervilha e temperos - Salada mista de repolho (verde e roxo) - Banana	- Arroz branco - Carne em cubos na pressão com temperos OU stroganoff fake - Batata rústica (s/ casca) assada - Salada de vagem e salada de cenoura - Melancia	- Bolo caseiro (cenoura) - Chá (erva doce , cidreira) - Maçã SOBREMESA: SAGU	FERIADO



ESCOLAS MUNICIPAIS DE TRÊS BARRAS DO PARANÁ FAIXA ETÁRIA: PRÉ ESCOLA (4 e 5 ANOS) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 a 10 ANOS)

CARDÁPIOS ELABORADOS PELA NUTRICIONISTA RT: SIMONE REGINA BASSO BRANDINI – CRN 8 2606

OBS: Cardápio prescrito somente poderá ser alterado pela nutricionista, se e quando houver necessidade. Frutas e hortaliças poderão ter inversão de dia ofertado devido a ponto de maturação, mas terão a oferta na semana.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)	ENERGIA (KCAL)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
Semana 01	358	50,4	16,8	9,9
Semana 02	342	50,7	13,3	9,6
Semana 03	349	51,2	15,0	9,4
Semana 04	342	50,0	13,6	9,7
Referências FNDE/PNAE: 20% das Necessidades diárias	329	45-53	8-12	9-13

Simone R. B. Brandini